20 minuti

TICINO
Venerdì 31 maggio 2024

13° / 19°

Eredi, imprenditori, star Sono i giovani "paperoni"

BERNA Il nostro Paese ha la più alta densità di ricchi al mondo. Un'indagine condotta da Ubs ha mostrato che oltre un milione di svizzeri ha in banca più di un milione di franchi. Tra questi ci sono molti che hanno ereditato la loro ricchezza. Nella lista dei primi 100 "paperoni" elvetici sotto i 40 anni compaiono ereditieri, star e imprenditori. PAGINA 5

La Notte Bianca "accende" Bellinzona

PAGINA 2

TIPRESS

TICINO



Iniziativa sui premi: a favore o contro?

PAGINA 2

TICINO



In ben 12 300 pronti per il trasfertone

PAGINA 3

TIPRESS

L'agonia dei premi malattia

BELLINZONA Il 9 giugno si torna alle urne. Ecco quello che dovete sapere sull'iniziativa "per premi meno onerosi".

Perché dovremmo votare sì?
«Negli ultimi 20 anni i premi di cassa malati sono più che raddoppiati, mentre salari e pensioni sono aumentati di poco», spiega Laura Riget, granconsigliera e copresidente del Ps Ticino. «Sempre più persone fanno fatica a pagare i premi malattia. Con la nostra iniziativa vogliamo porre fine a questa evoluzione e limitare i premi a un massimo del 10% del reddito disponibile».

Le spese sanitarie continuerebbero dunque a essere le stesse, ma verrebbero coperte in un'altra forma?
«L'iniziativa si focalizza sulla ridistribuzione di questi costi, è vero. Nel sistema attuale i premi non vengono pagati in base al reddito e un manager di banca paga quasi lo stesso di una persona che lavora nel sociosanitario. Si chiede dunque che chi ha di più debba anche contribuire di più, e che chi fa fatica paghi meno».

Il Consiglio federale sostiene però che l'iniziativa porterebbe costi eccessivi alla Confederazione...
«Se l'iniziativa dovesse passare la Confederazione dovrebbe finanziare due terzi della riduzione dei premi. Sarebbe così maggiormente incentivata a sfruttare quel margine di azione che esiste per cercare di contenere i costi. È infatti vero che anche se a livello cantonale possiamo fare diverse cose, ci sono tantissimi ambiti in cui la responsabilità è della Confederazione».

Perché dovremmo votare no?
«L'iniziativa mette sul tavolo un tema importante, cioè l'aumento sempre più importante dei premi di cassa malati», afferma Diego Baratti, presidente dei Giovani Udc Ticino. «Il fatto, però, è che non agisce sul problema alla base, vale a dire i crescenti costi della sanità e la paletta di prestazioni offerte».

E cosa comporterebbe l'approvazione dell'iniziativa?
«I soldi che verranno a mancare per coprire quelli che sono i veri costi della salute dovranno essere presi dalle tasche dei cittadini. Si prospetta un aumento dell'Iva importante, che potrebbe superare il 10%. Mettendo un tetto ai premi si rischia poi di creare un falso incentivo ad andare più spesso dal medico, anche quando non ce n'è realmente bisogno».

Il controprogetto proposto da Consiglio federale e Parlamento sarebbe dunque una valida alternativa?
«Sì, è valido, anche perché lascia più responsabilità ai Cantoni, che devono implementare delle misure di contenimento dei costi. È chiaro che poi anche il Ticino dovrebbe chinarsi maggiormente sui costi della salute, perché siamo uno dei cantoni più spendaccioni in questo senso».

Ma non trova sia giusto che chi ha un reddito più elevato debba contribuire di più?
«No, alla fine perché una persona in salute e con un buon reddito, che non utilizza queste prestazioni, dovrebbe pagare di più?».

Santésuisse: «Non sosteniamo l'iniziativa»

BELLINZONA A esprimersi sull'iniziativa "per premi meno onerosi" è infine santésuisse, l'associazione mantello degli assicuratori malattia svizzeri, per il tramite del portavoce Ivo Giudicetti.

Cosa comporterebbe il passaggio dell'iniziativa?
«Questa iniziativa può alleviare l'onere dei premi per alcune fasce della popolazione, ma non risolve il problema fondamentale dell'aumento dei costi sanitari. Inoltre i costi peserebbero duramente sui bilanci finanziari. Per questi motivi, non sosteniamo l'iniziativa».

Se l'iniziativa dovesse essere respinta entrerebbe in vigore il controprogetto. Per santésuisse rappresenta una migliore soluzione?
«Sì, il controprogetto è finanziariamente sostenibile e responsabilizza i Cantoni che in passato non hanno adempiuto alle loro responsabilità in materia di riduzione dei premi. Ciò è giusto, poiché i Cantoni sono responsabili dell'offerta delle cure e hanno un'influenza intrinseca sui costi e sui premi».

SIMONA ROBERTI-MAGGIORE

Notte Bianca, buona la prima

BELLINZONA La voglia di stare all'aperto era tanta. E così, complice la meteo favorevole, evento raro in questo strano periodo dell'anno, per le strade di Bellinzona, nella notte del 29 maggio in tanti hanno partecipato alla prima edizione della Notte Bianca. Negozi aperti, spettacoli ed eventi, allestiti in diverse location del centro, hanno animato la città fino a notte fonda.
A organizzare la manifestazione l'associazione EsercEventi, che riunisce vari esercizi pubblici del centro storico cittadino.
«Riscontri più precisi li potremo avere nei prossimi giorni ma è sicuramente andata bene. Abbiamo visto molta gente, sentito musica e osservato le persone divertirsi», ha raccontato Nicola Balmelli, uno dei promotori.
«È stata una bellissima serata che andrà ripetuta – aggiunge sempre Balmelli – Con in mano dati più precisi si potrà ragionare sul futuro. Anche perché, se quanto fatto è piaciuto, si può sempre migliorare».



TIPRESS

Ritrovato il corpo del kayakista disperso

LOCARNO Ieri, poco prima delle 13, a Locarno, nelle acque del Verbano è stato rinvenuto il corpo senza vita dell'uomo scomparso mentre praticava il kayak nella Melezza. A far scattare l'allarme un velista che ha rinvenuto il corpo in acqua e ha immediatamente avvisato i soccorsi.
La scomparsa nel fiume della persona era stata segnalata due settimane fa, in territorio di Palagnedra (frazione del Comune di Centovalli). Le ricerche erano scattate immediatamente.
Dal Regno Unito, nei giorni scorsi, era arrivato l'annuncio che la persona «intrappolata» in un mulinello era un noto "kayaker" e produttore multimediale inglese. Il 29enne – che scoprì l'amore per le rapide dopo una gita scolastica all'età di nove anni – era l'unico disperso del gruppo.



RESCUE MEDIA

"IL SANTO"

Ogni giorno vi informiamo in modo gratuito
Ogni giorno solchiamo i mari del Telegram

EAU D'UTOPIA



LA TUA ESSENZA "QUOTIDIANA"

@ILSANTOEINCHIESA



Scatti del "Tre Valli Fans Club", di "Noi bianconeri" e del "Fans club Capriasca". LETTORE TIO/20MINUTI

Tutti a Berna

LUGANO Finalissima di Coppa: migliaia di ticinesi in trasferta per tifare Lugano. Le voci da tre fans club.

Dodicimila e trecento. È il numero di persone che nel weekend partiranno dal Ticino alla volta di Berna. Meta lo stadio Wankdorf in cui il Lugano calcio alle 14 di domenica disputerà la sua terza finale di coppa svizzera consecutiva. Stavolta contro il Servette.

A Biasca il ritrovo per i membri del Tre Valli Fans Club Fcl è fissato per le ore otto di domenica mattina. A dirigere la ciurma ci sarà l'80enne Sandro Vanina. Il presidentissimo. «Andremo con un bus da 70 posti. Ogni partecipante riceverà un sacchetto a sorpresa quando metterà piede sul torpedone. A un certo punto tireremo fuori i calici e degusteremo vini della regione. Cantiamo parecchio. Sia l'inno del Lugano, sia i canti popolari. In particolare i bleniesi sono forti».

Anche in Vallemaggia il ritrovo è fissato attorno alle otto. Quattro bus con a bordo circa 200 persone affronteranno la trasferta verso Berna. Aron Piezzi, presidente del fans club "Noi bianconeri" è gasato. «Il nostro gruppo è nato nel 2016 col ritorno del Lugano in Super League. Anche in quell'anno il Lugano andò in finale di coppa svizzera e noi c'eravamo. Perse contro lo Zurigo in un pomeriggio grigio. Sulla panchina bianconera c'era Zdenek Zeman che è un po' il mio mito». Euforico anche Ivan Fontana, presidente del Fans club Capriasca dedicato al Lugano. «Da Tesserete partiranno due pullman da 50 persone l'uno. Sul bus a un certo punto spunteranno taglieri con salumi e formaggi. Le nostre trasferte sono quasi sempre un po' fuori di testa. Anche quando si gioca alle otto di sera, noi partiamo al mattino presto. Così ci godiamo la giornata. Abbiniamo sempre la trasferta sportiva a qualcosa di enogastronomico o di culturale».

PATRICK MANCINI



VIZNERBOREL
SI PREGA DI RIPULIRE
UNITI PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA
Vogliamo prenderci cura della Svizzera – è la nostra casa. Ecco perché in occasione del Clean-Up-Day nazionale della IGSU la popolazione lancia un segnale forte contro il littering e in favore di un ambiente pulito. Contribuisca anche Lei: organizzi un'operazione di pulizia assieme al suo comune, alla sua scuola, alla sua ditta, alla sua associazione, ai suoi familiari o ai suoi amici.
Informazioni al sito www.clean-up-day.ch
13./14.09.2024
IGSU
CLEAN UP DAY
LA SVIZZERA FA PULIZIA. PARTECIPA ANCHE TU.
Una campagna sostenuta da
20 minuti



Un paese per giovani ricchi

BERNA Ereditieri, stelle, imprenditori: ecco chi sono i giovani milionari svizzeri.

La Svizzera ha la più alta densità di ricchi al mondo. Un'indagine condotta da Ubs ha mostrato che oltre un milione di svizzeri ha in banca più di un milione di franchi. Tra questi ci sono molti che hanno ereditato la loro ricchezza. Bilanz ha stilato una lista dei primi 100 "paperoni" svizzeri sotto i 40 anni. L'elenco comprende sia le persone con passaporto elvetico sia quelle che vivono nella Confederazione.

Gli ereditieri

Il primo posto va a Marc Lemann. Ha 32 anni e il suo patrimonio è stimato tra i 3 e i 3,5 miliardi di franchi. È il figlio di Jorge Lemann, che ha costruito la sua immensa fortuna con la birra e i fast food. Al secondo posto c'è il nipote di Alfred Heineken, Alexander de Carvalho. All'età di 39 anni, si dice che abbia un patrimonio compreso tra i 2,5 e i 3 miliardi di franchi. Suo nonno ha creato l'omonimo marchio di birra. Il terzo posto va a Nathalie Albin Jacobs (38 anni), giovane con un conto in banca di 1,5 miliardi di franchi. È l'erede del mecenate del cioccolato Klaus Jacobs.

Le "stelle"

Clint Capela gioca in Nba negli Atlanta Hawks. Il suo patrimonio è stimato tra i 50 e i 100 milioni di franchi. Il suo contratto biennale con la franchigia statunitense gli vale da solo 45 milioni di dollari. Il calciatore Ivan Rakitic gioca in Arabia Saudita e si dice che guadagni 20 milioni di dollari all'anno. All'età di 36 anni, può chiudere la sua carriera calcistica in bellezza. Il suo patrimonio è stimato tra i 50 e i 100 milioni di dollari. Al terzo posto tra le star non c'è uno sportivo, ma uno scrittore ed editore. Joël Dicker, oggi 38enne, ha pubblicato nel 2013 il romanzo "La verità sul caso Harry Quebert", 15 milioni di copie vendute e traduzioni in 40 lingue. Nel 2022 ha fondato la sua casa editrice "Rosie & Wolfe". Il suo patrimonio è stimato in 20-50 milioni. È interessante notare come l'autore debba dividere il suo posto con molte famose star dello sport: Manuel Akanji, Roman Josi, Timo Meier, Yann Sommer, Granit Xhaka, Xherdan Shaqiri e Stan Wawrinka.

Gli imprenditori

Severin Hacker è considerato l'imprenditore più ricco. All'età di 39 anni, il suo patrimonio è stimato in 600-700 milioni di franchi. Ha raggiunto questo risultato grazie al suo mentore Luis von Ahn. Insieme hanno fondato l'applicazione Duolingo. Dario Fazlic (38) ha co-fondato la start-up assicurativa Wefox. Ha fondato anche altre aziende, come la piattaforma di e-commerce DeinDeal e la piattaforma di trasloco digitale Movu. Il suo patrimonio è stimato in 250-300 milioni di franchi. Con 150-200 milioni, Richard Ettl è il terzo giovane imprenditore più ricco. Ha fondato Skycell, che sta crescendo del 50% all'anno, e ne è il Ceo. Skycell utilizza container high-tech monitorati dall'IoT per spedire medicinali sensibili alla temperatura in tutto il mondo. **QUAD**

Jet militari pronti a decollare sulla A1

AVENCHES L'esercitazione militare è in calendario il prossimo 5 giugno. Data nella quale otto aerei da combattimento del tipo F/A-18 useranno come pista di decollo e di atterraggio la strada nazionale A1. Un'operazione militare organizzata da tempo e voluta per verificare le capacità dell'esercito di entrare in azione con i propri jet anche da località improvvisate.

La mobilitazione interesserà il tratto stradale tra Avenches e Payerne (canton Vaud) che sarà, ovviamente, interdetto alla circolazione per un massimo di 36 ore. Stop dunque ai mezzi dalle ore 21 di martedì 4 giugno 2024 alle ore 9 di giovedì 6 giugno 2024.

La prima esercitazione di questo tipo si svolse a Oensingen nel lontano 1970, mentre la più recente risale al 14 novembre del 1991 quando due jet militari atterrarono sull'A2, precisamente all'altezza di Lodrino. La prova è necessaria poiché ora i jet sono concentrati nei tre aerodromi militari di Payerne, Meiringen e Emmen.

Ffs, serve un aiuto da 1,15 miliardi

BERNA Per ridurne l'indebitamento e agevolarne le attività di investimento, la Confederazione dovrebbe versare alle Ffs un contributo unico di 1,15 miliardi di franchi. Lo prevede la revisione della Legge federale sulle Ferrovie federali svizzere approvata ieri anche dal Consiglio degli Stati (con 23 voti a 18), dopo che il Nazionale aveva dato il suo benestare in dicembre.


DEPOSIT

IMPRESSUM



Copie stampate al giorno
310 927 esemplari CH-T
131 249 esemplari CH-R
22 580 esemplari CH-I
Total Audience CH 2890

Lettori, dati da Mach Basic 2022-1:
935 000 lettori D-CH
352 000 lettori W-CH
65 000 lettori I-CH

Casa editrice: 20 minuti Ticino SA
Editori: Giacomo Salvioni, Pietro Supino
Direttore: Gianni Giorgetti
Caporedattore: Sal Feo
Caporedattore tio.ch: Sal Feo
Indirizzo: Via Cantonale 20, 6942 Savosa
Telefono: Redazione: +41 91 985 70 38
Amministrazione: +41 91 985 70 20
Fax: Redazione: +41 91 985 70 39
Amministrazione: +41 91 985 70 39
Email: Redazione: redazione@20minuti.ch
Pubblicità: pubblicita@20minuti.ch
Distribuzione: distribuzione@20minuti.ch
Stampa: CENTRO STAMPA TICINO SA
Ombudsman: Ignaz Staub, CP 837; CH-6330 Cham 1; ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

Cala di intensità l'eruzione in Islanda

REYKJAVIK È diminuita di intensità l'eruzione vulcanica verificatasi nella giornata di mercoledì nella penisola di Reykjavik, in Islanda. «L'inizio è stato molto intenso, ma l'eruzione è calata dopo poche ore». Ora la lava «fuoriesce solo da alcune bocchette», ha dichiarato una ricercatrice dell'Ufficio meteorologico islandese. L'evento ha tuttavia costretto l'evacuazione della cittadina di Grindavik.


AFP

Assad fa visita all'Iran in lutto

TEHERAN Si rafforzano le relazioni tra Siria e Iran. Lo ha confermato ieri la Guida suprema della Repubblica islamica, Ali Khamenei. E lo ha fatto a margine dell'incontro con il presidente siriano Bashar al-Assad, ieri a Teheran per esprimere le proprie condoglianze per la morte del presidente Raisi. Khamenei ha descritto Iran e Siria come due paesi pilastro dell'«asse della resistenza». In riferimento all'Occidente che, a suo dire, non è riuscito a rovesciare il sistema politico siriano.

Il dissenso represso dei bambini


DEPOSIT

LONDRA I più piccoli sono sempre più spesso adoperati dalle autorità russe come forma di pressione oppure propaganda.

Amnesty International la definisce una «implacabile repressione di ogni dissenso», che non risparmia nemmeno i bambini. Un rapporto, pubblicato oggi, mostra come anch'essi siano strumentalizzati per fare pressione sugli adulti contrari al conflitto in Ucraina.
Una strategia messa in atto è la separazione delle famiglie, le minacce di revoca delle responsabilità genitoriali e, nei casi estremi, il collocamento in istituto dei più piccoli. Una repressione che viene messa in atto a più livelli, a partire dalle istituzioni educative per arrivare fino a polizia e magistratura – e che può giungere ad arresti arbitrari, perquisizioni e accuse penali nei confronti di minori.
«Nonostante tutti i discorsi del Cremlino sul valore della famiglia, è proprio il legame tra i bambini e i loro genitori che viene sfruttato per reprimere il dissenso. In questo assalto politicamente motivato contro i bambini, le scuole e gli insegnanti sono diventati strumenti di persecuzione e di interferenza arbitraria da parte dello Stato. Le scuole indottrinano i bambini con false narrazioni imposte dal Governo e denunciano direttamente alla polizia e ai servizi di sicurezza coloro che hanno opinioni dissenzienti», ha dichiarato Oleg Kozlovsky, ricercatore di Amnesty International per la Russia.
Questa repressione sta avendo conseguenze fisiche e mentali sui bambini – che lamentano stress e traumi –, ma anche economiche sulle loro famiglie. Più d'una ha preferito lasciare la Russia «per evitare un procedimento penale o una separazione forzata». Aggiunge Kozlovsky: «In questo mondo alla rovescia che sta diventando la Russia, se si è bambini e si è in disaccordo con il governo, la polizia, i tribunali e persino le scuole rappresentano una minaccia immediata». **FC**

Anche i missili, dopo i palloni con le feci


AFP

PYONGYANG La Corea del Nord è tornata a effettuare una serie di lanci che inquietano i vicini di Seul. Non si tratta, come nei giorni scorsi, di palloni che portavano con sé un carico di feci e spazzatura, come è avvenuto mercoledì. Questa volta si è tornati a un meno pittoresco ma più pericoloso lancio di missili balistici, una dozzina, verso il Mare d'Oriente. I vettori sono stati sparati nelle prime ore di giovedì, ora locale. Hanno volato per circa 350 chilometri prima di finire in mare.
L'esercito sudcoreano ha condannato la «provocazione» che «minaccia seriamente la pace e la stabilità nella penisola coreana». Proteste si sono levate anche a Tokyo: il primo ministro Fumio Kishida ha annunciato che il governo nipponico sta lavorando a stretto contatto con la Corea del Sud e gli Stati Uniti per analizzare la situazione. Tutti gli attori dell'area si attendono ulteriori azioni da parte del regime di Pyongyang. **RED**



WEEKEND

BIONDA SÌ SVAMPITA NO

Gli uomini preferiscono le bionde: lo dice pure la scienza! Stereotipi e pregiudizi sui capelli d'oro.

Pagina 12



Ciliegie Coop Primagusto, Italia, vaschetta da 750 g (100 g = 1.19)

40%
2.25
invece di 3.75

Melone Charentais (escl. bio e Coop Primagusto), Francia/Italia/Spagna, in vendita sfusa, al pezzo



Carne macinata di manzo Coop, Svizzera, a libero servizio, 2×400 g (100 g = 1.31)



Carré d'agnello Coop, Gran Bretagna/Irlanda/Australia/Nuova Zelanda, a libero servizio, ca. 350 g



Salsiccia per hot dog Ticinella, a libero servizio, 400 g (100 g = 1.25)



Orate reali Coop, ASC, di allevamento, Grecia, a libero servizio, 3 pezzi, 1 kg (100 g = 1.35)



Sugo al basilico Barilla, 3×400 g, conf. da 3 (100 g = –.56)



Acqua S. Pellegrino, gassata, 6×1,25 litri (1 litro = –.44)



Birra Original Feldschlösschen, lattine, 24×50 cl (100 cl = 2.30)



(escl. azioni in corso, spumanti, champagne, vini «A caccia di», rarità, Mondovino Highlights e vini in sottoscrizione)
ad es. Valais AOC Heida Terrasses du Rhône Bibacchus 2022, 75 cl
13.55 invece di 16.95 (10 cl = 1.81)





Per me e per te.

FOTO GETTY IMAGES **COPERTINA** GETTY IMAGES



Una testa chiara

«Blondes have more fun» (le bionde si divertono di più), così dicono il musicista Rod Steward e il regista John Seeman. Ma la scienza aggiunge: «... e più capelli!». Lo conferma anche il mio aspirapolvere, che ogni settimana aspira lunghi capelli biondi, come se avessi dei cani di razza Golden retriever in casa. Per quanto riguard il *fun*, concordo con Rod e John, ma dubito che sia di più e che abbia a che fare col colore della capigliatura. In generale, ci sono molti pregiudizi sulle persone bionde, soprattutto donne. Ad esempio, si dice che siano stupide esvampite... A pag. 12 leggi perché questi miti sono delle gran cavolate e da dove nascono gli stereotipi sessisti. E se fai parte del 2% delle persone bionde naturali, a pag. 15 scopri come mantenere la tua chioma dorata splendidamente chiara e lucente.

Claudia

Claudia Hottiger

caporedattrice



HI BARBIE
Barbie Dreamtopia Ballerina luci scintillanti, da 3 anni, fr. 44.95, da Coop City.

UN SACCO DI BOTTE

La boxe, l'arte di colpire schivando colpi, non è solo prendere a pugni l'avversario/a. Le sue tante forme e i benefici.

TESTO PHUONG LAM-TRAN



BOXE INGLESE

I primi incontri sportivi di questo tipo risalgono al III millennio a.C., in Medio Oriente. Le prime regole ufficiali si rifanno all'antica Grecia, quando il pugilato venne praticato durante i Giochi olimpici del 688 a.C. Era uno sport brutale e sanguinoso, tanto da essere poi vietato per secoli. Torna in auge tra il XVII e il XVIII secolo, a Londra, con i primi incontri che mettono in palio una posta in denaro (*prizefighting*). Il Regno Unito diventa il primo centro per i pugili in cerca di denaro, fama e gloria. Per disciplinare le competizioni sul ring, vengono introdotte regole sempre più severe. Come quelle del 1867 del Marchese di Queensberry, che costituiscono la base del moderno pugilato. La boxe inglese, nota anche come la "nobile arte" è la più popolare, sia a livello professionistico sia amatoriale. **Sì:** solo pugni. **No:** colpi sotto la cintura, ai reni, alla schiena o al collo.

BOXE FRANCESE

La boxe francese, o *savate*, nasce attorno al XIX secolo nei quartieri più poveri di Parigi e nei porti di Marsiglia. *Savate* significa ciabatte, quelle appunto indossate abitualmente dai marinai francesi all'epoca. Si narra che gli uomini di mare, di ritorno dall'Oriente, fossero rimasti affascinati dalle tecniche di piedi delle arti marziali, al punto da volerli combinare ai pugni. La savate si diffuse soprattutto nell'aristocrazia francese, raffinando le tecniche e donando eleganza al combattimento. Ci sono 2 tipi di savate: la classica, con calci bassi sotto il ginocchio; e la romantica *(chausson)*, con calci che vanno a tutti i livelli, basso, medio e alto. Questa disciplina richiede agilità, velocità, forza e compostezza. **Sì:** pugni e calci. **No:** colpi alla nuca, ai genitali e ai punti vitali.

KICKBOXING

La *kickboxing* (sintesi di *kicking*, calciare; e *boxing*) nasce in Giappone negli anni '60 e combina tecniche di pugilato con calci provenienti da diverse arti marziali. Gli esperti giapponesi, vedendo il successo dei match di boxe thailandese, ma anche la sua pericolosità, decidono di eliminare i colpi di gomito, ginocchio e le prese. Il kickboxing è dunque una variante nipponica del muay thai, ma con l'aggiunta di alcune mosse prese in prestito dal *karate*. Negli anni '70 spopola negli USA. **Sì:** pugni e calci. **No:** colpi alla nuca, alla schiena, ai genitali e ai punti vitali.

Combatti lo stress e rafforza la tua autostima

BOXE THAILANDESE

Si chiama muay thai, ossia lotta thailandese, ma è forse meglio conosciuta come thai boxe. Questa antica disciplina è nota anche come "l'arte delle 8 arti", perché consente di usare combinazioni di pugni e calci, gomitate e ginocchiate. Quindi 8 parti del corpo per attaccare. Ma è il colpo dello stinco che rappresenta uno dei punti di forza dell'atleta. Inoltre, il cosiddetto *clinch* ("abbracciare") è permesso e molto usato. Prima di ogni match, gli atleti eseguono un rituale tradizionale. È parte integrante della cultura nazionale e ha fatto parte dell'addestramento militare per diversi secoli. **Sì:** pugni, calci, gomitate, ginocchiate. **No:** colpi alla nuca, alla schiena, ai genitali e ai punti vitali.



ALLENA IL CLINCH
Giocattolo Chicco Panda Boxcoach, fr. 21.95, da Interdiscount.

MIXED MARTIAL ARTS

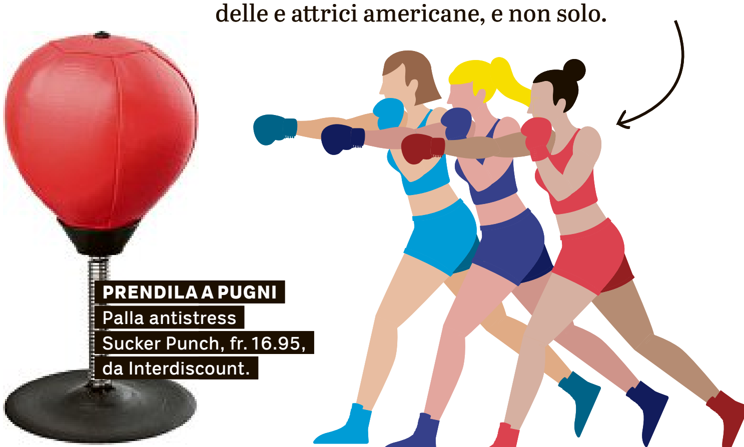
O semplicemente MMA, che sta per arti marziali miste. Una disciplina che consente l'utilizzo di tutte le tecniche sportive delle arti marziali: karate, muay thai, judo, taekwondo. E degli sport da combattimento: lotta libera, pugilato, kickboxing, wrestling. Le MMA moderne sono nate in Brasile negli anni '20 e sono diventate popolari a livello internazionale negli anni '90 grazie ai primi tornei americani, dove si confrontavano combattenti di diversi stili per individuare l'arte marziale o lo sport da combattimento realmente più efficace. **Sì:** a quasi tutte le mosse. **No:** colpi alla nuca, alla gola, alla spina dorsale, ai genitali.

FIT BOXE

La fit boxe o gym boxe è un'attività fitness di gruppo praticata a ritmo di musica: consiste nel portare tecniche di braccia e di gambe su un sacco oppure a vuoto. Non rientra negli sport da combattimento né punta a neutralizzare un avversario, ma combina piuttosto il training dinamico dell'aerobica con quello del kickboxing o della thai boxe. L'allenamento punta sulla velocità e l'intensità: perfetto per tonificare gambe e glutei, scolpire le braccia e gli addominali. In più bruci calorie, scarichi lo stress, ti sfoghi e ti diverti un sacco. Migliora la tua forza fisica e la sicurezza in te. Negli ultimi anni ha fatto furore, soprattutto tra le modelle e attrici americane, e non solo.

SHADOW BOXING

Letteralmente, "boxe ombra", ma in gergo "pugilato a vuoto". È una tecnica di allenamento utilizzata da pugili e praticanti di arti marziali per migliorare la loro tecnica, velocità, agilità e resistenza, senza bisogno di un avversario o attrezzature. Aiuta a visualizzare scenari di combattimento e a prepararsi mentalmente. Un esercizio di pura creatività, tanto vecchio ed efficace, quanto facile da mettere in pratica. L'allenamento a vuoto sta prendendo piede anche nel mondo fitness e fuori dalle palestre: lo puoi praticare ovunque, senza equipaggiamenti particolari e senza spendere soldi. Meglio davanti a uno specchio, così vedi i tuoi movimenti. Allora, che aspetti a dare calci e pugni ai chili di troppo?



PRENDILA A PUGNI
Palla antistress Sucker Punch, fr. 16.95, da Interdiscount.

DESIGN ANGELA STOCKER FOTO STOCKSY | ADOBE STOCK

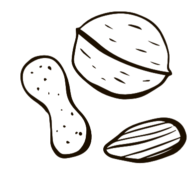
Fabbisogno proteico

Le proteine non servono solo a nutrire la muscolatura ma sono essenziali anche per la crescita e il ricambio cellulare del nostro organismo. Si tende però a sovrastimarne il fabbisogno effettivo.

TESTO FABIAN KERN

Le proteine sono gli elementi costitutivi principali delle cellule animali e umane. Sono composte da diverse catene di amminoacidi, i tasselli che compongono le ossa, i muscoli, la pelle, i capelli e le unghie. Anche gli enzimi, gli anticorpi e alcuni ormoni sono costituiti da proteine. Ma allora, di quante proteine abbiamo bisogno per stare bene? A un adulto in salute si raccomanda l'assunzione di 0,8 grammi di proteine per chilo di massa corporea al giorno. Nel caso, ad esempio, di una persona di 60kg si tratterebbe quindi di 48g. Tuttavia, a partire dai 60 anni il fabbisogno aumenta di circa 1 g per kg/corporeo. Anche chi pratica più di 5 ore di attività fisica alla settimana ha un fabbisogno proteico maggiore.

Ma attenzione: durante un pasto l'organismo è in grado di assimilare soltanto dai 25 ai 30g di proteine. Ecco perché dovresti distribuirne l'assunzione quotidiana su più pasti. Va inoltre detto che le proteine animali e quelle vegetali non sono esattamente la stessa cosa e ognuna ha i suoi vantaggi: l'alimentazione ideale comprende una combinazione di entrambe. Di seguito abbiamo preparato un elenco delle migliori fonti di proteine.



NOCI/GHERIGLI/SEMI

Proteine e acidi grassi insaturi: noci e simili sono lo spuntino ideale. Le noci forniscono 17g di proteine per ogni 100g.



LEGUMINOSE

Lenticchie e fagioli sono ottimi contorni ricchi di proteine. Tra questi, i fagioli di soia sono un vero condensato proteico, con 38g per 100g di peso secco.



PESCE/FRUTTI DI MARE

Pesci e frutti di mare sono ricchi di acidi grassi omega-3 e di proteine facilmente digeribili, ne contengono 20-30g per 100g.



LATTICINI

Tra i latticini il formaggio è il n. 1 in quanto a proteine. Il formaggio fresco come la ricotta fornisce circa 12g per ogni 100g, i formaggi a pasta dura 3 volte tanto.



CARNE (SECCA)

La carne magra è un'ottima fonte proteica, e non stiamo parlando solo di pollo. Anche la carne secca, ad esempio, contiene fino a 40g di proteine per 100g.

ILLUSTRAZIONE PAULA ESTEPA

BARRETTE DI ARACHIDI

15 MIN. PREPARAZIONE	45 MIN. TEMPO TOTALE	180 KCAL PER PEZZO





PER 12 PEZZI CI VOGLIONO

100 g datteri Medjool, snocciolati, a pezzi
100 g crema di arachidi
2 c. sciroppo d'acero

100 g fiocchi d'avena integrale, tostati
50 g gherigli di noci, tritati grossolanamente
50 g pistacchi, tritati grossolanamente
50 g bacche di aronia essicate

Per uno stampo di ca. 30 cm rivestito con carta da forno

ECCO COME FARE

1. Composto alle arachidi: versare in un cutter i datteri, la crema di arachidi e lo sciroppo d'acero e frullare finemente.

2. Barrette: in una ciotola versare i fiocchi d'avena e tutti gli ingredienti fino alle bacche di aronia comprese e mescolare. Aggiungere il composto alle arachidi, amalgamare bene, versare nello stampo preparato in precedenza, schiacciare bene, quindi mettere in frigo per ca. 30 minuti. Sformare il composto e tagliarlo in ca. 12 barrette.

Suggerimento: prima di mettere in frigo, guarnire le barrette con 1 c. di fiori commestibili secchi e schiacciarli bene.

Suggerimento: usare la pasta di nocciole al posto della crema di arachidi.

Conservabilità: in un contenitore ben chiuso le barrette si conservano per ca. 1 settimana.





Sul grande schermo gli ani

ma rispettarne i diritti sul set quan

fra le star animali p

TESTO CHA

Free Willy

WILLY

Con un salto spettacolare, l'orca Willy passa sopra la testa di Jesse, un ragazzino di 12 anni. È una famosa scena del film «Free Willy – Un amico da salvare» del 1993. In realtà l'orca in questione si chiamava Keiko e viveva in cattività. Ci vollero altri 2 film e una petizione perché potesse finalmente essere liberata nel 1998. Fu portata sulle coste dell'Islanda, dove trascorse altri 5 anni prima di morire. Un chiaro esempio della difficoltà di conciliare la presenza di animali sul set e i loro diritti.



Babe, maialino coraggioso

BABE

Il destino del maialino Babe sarebbe di finire arrosto per la cena di Natale. Ma con la sua simpatia conquista il cuore del contadino Arthur Hoggett, che lo risparmia, e anche degli altri animali della fattoria. Così, i genitori adottivi di Babe, due cani, gli insegnano il lavoro di cane da pastore. Per questo film del 1995 furono addestrati ben 48 maialini. Nel contratto d'ingaggio era esplicitamente stipulato che dopo le riprese non sarebbero stati macellati.



Pippi Calzelunghe

ZIETTO

Con stoico coraggio, il cavallo bianco a pois di Pippi Calzelunghe lascia che la sua padroncina dai capelli rossi lo sollevi in aria con la sua forza prodigiosa. Zietto (in svedese *lilla gubben*, cioè piccolo tizio) deve il nome a Inger Nilsson, l'attrice che interpretò Pippi nelle riprese televisive del 1968. Per convincerlo a stare nella posizione corretta, in molte scene si dovette dargli zollette di zucchero.

da Oscar

mali spesso fanno tenerezza,
do recitano è una sfida. Ecco alcune
iù amate del cinema.

NTAL HERGER





Il dottor Dolittle

RODNEY

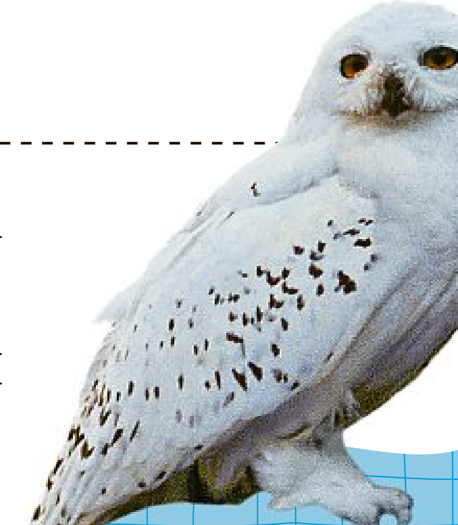
Chi sa parlare con gli animali fa presto a essere tacciato di pazzia. Così accade al Dr. John Dolittle, che riesce a farlo sin da quando era bambino. Per esempio, parla con il porcellino d'India Rodney, l'animale di compagnia di sua figlia, anche se lo trova piuttosto irritante. Nel film «Il dottor Dolittle» (1998) il protagonista viene tartassato dal logorroico roditore. In alcune scene, Rodney fu sostituito da un pupazzetto meccanico, tipo quando lo si vede in una gabbia sul tetto di un'auto in corsa.



Harry Potter

EDVIGE

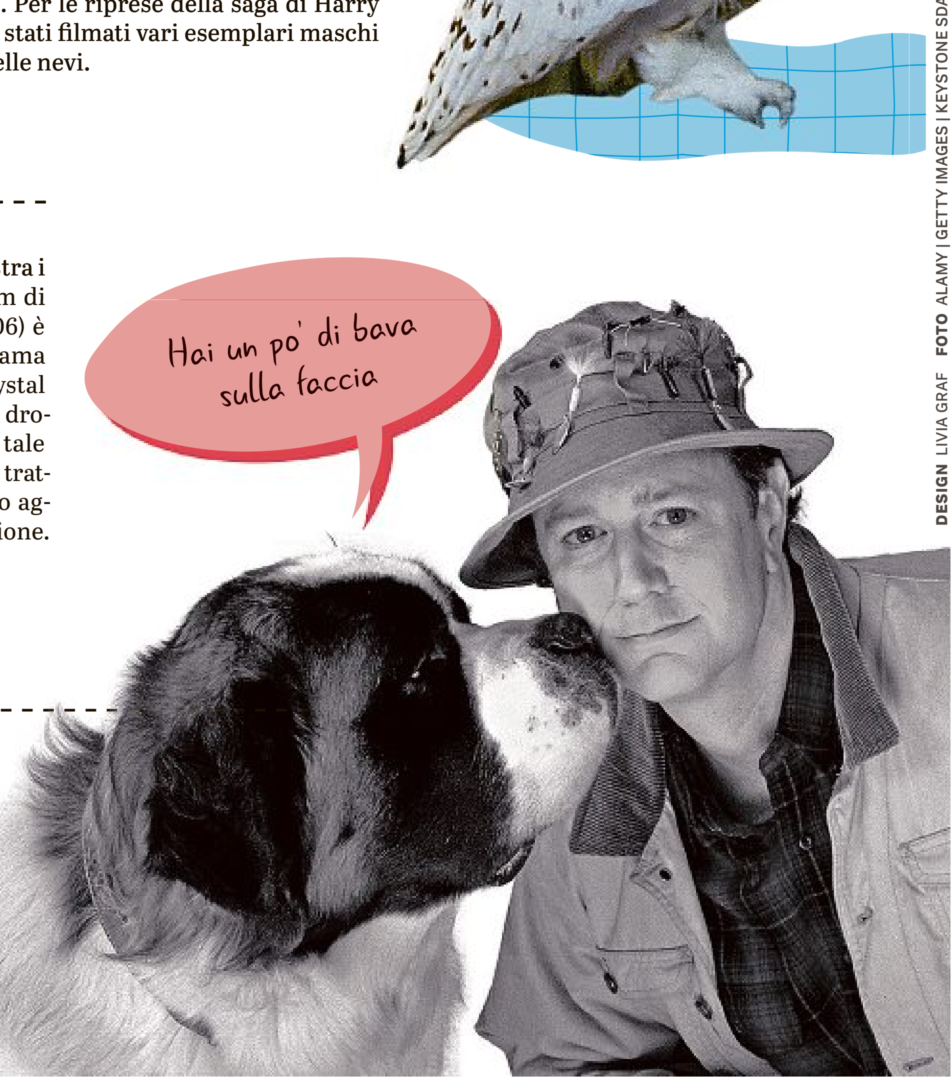
La civetta è uno dei primi alleati che Harry Potter incontra arrivando nel suo magico mondo. Gli fa compagnia e gli porta la posta. Edvige è molto fedele al giovane mago, ma si offende facilmente. Quando nella prima parte di «Harry Potter e i doni della morte» (2010) lui deve fuggire da Privet Drive, Edvige muore sacrificandosi per lui. Per le riprese della saga di Harry Potter sono stati filmati vari esemplari maschi di civetta delle nevi.



Una notte da leoni 2

CRYSTAL

La scimmietta dal ghigno beffardo che mostra i canini guardando l'obiettivo in alcuni film di successo come «Una notte al museo» (2006) è una femmina di cebo cappuccino e si chiama Crystal. In «Una notte da leoni 2» (2011), Crystal ha recitato nei panni di una spacciatrice di droga nonché fumatrice. Lo scandalo è stato tale che il regista ha dovuto calmare gli animi: si trattava di una sigaretta finta e il fumo è stato aggiunto digitalmente in fase di post-produzione.



Beethoven

BEETHOVEN

Che cucciolo di Gran San Bernardo fortunato! In fuga da due accalappiacani, si salva rifugiandosi nella casa della famiglia Newton. Tanto Alice, la madre, quanto i tre figli si innamorano subito del cane. Solo il padre George inizialmente si mostra poco disposto a tollerare l'imbranato ospite a quattro zampe. Senza contare il fatto che diventa sempre più grande e peloso. Dopo il primo film «Beethoven» del 1992, ci sono stati ancora sette sequel.

DESIGN LIVIA GRAF **FOTO** ALAMY | GETTY IMAGES | KEYSTONE SDA



Sett.22/24
Don't worry
EAT HAPPY
coop
NO SUGAR ADDED
COCONUT WATER
Karma
VEGAN
470 ml ℮
Changes color - naturally turns PINK!
Karma
Naturalmente vegetariano.
coop
Per me e per te.

coop

#ECOLIFE



Insieme per il bene comune

Sabato scorso si è tenuta per la Giornata della buona azione. In tutta la Svizzera, centinaia di migliaia di persone vi hanno aderito, impegnandosi a favore delle persone, degli animali e della natura.

L'unione fa la forza, lo abbiamo potuto constatare anche quest'anno. Per la quinta volta, molte persone hanno trascorso la giornata a compiere delle buone azioni.

Numerose campagne partecipative hanno invitato ad agire, tra cui anche i 6 partner principali dell'iniziativa: il WWF, ad esempio, ha organizzato interventi di *clean-up* e la Croce Rossa Svizzera ha offerto corsi di pronto soccorso. BirdLife Svizzera quest'anno si è annoverata per la prima volta tra i partner principali e si è impegnata, tra l'altro, a migliorare l'habitat degli uccelli autoctoni. Pro Infirmis ha realizzato visite guidate in diverse città svizzere con lo scopo di sensibilizzare le persone interessate a favore di un'infrastruttura inclusiva. Anche i membri del Movimento Scout Svizzero si sono impegnati una volta di più in svariate azioni a beneficio delle persone e dell'ambiente.

Ma non sono state solo le persone private a partecipare alla Giornata della buona azione: circa 700 associazioni hanno aderito all'iniziativa. Sono stati distribuiti dolciumi, riparate biciclette e ripuliti boschi dai rifiuti. Nemmeno le collaboratrici e i collaboratori di oltre 2000 filiali Coop sono rimasti con le mani in mano. Hanno fatto del loro meglio per rendere più piacevoli gli acquisti settimanali, aiutando le persone a imballare la spesa od offrendo loro un caffè.

TESTO SUMEYA EREN FOTO NICOLA PITARO



Che bei momenti

Scansiona e guarda le immagini della Giornata della buona azione.

30.000

pacchetti solidarietà donati.

Per la Giornata della buona azione di quest'anno, Coop ha avviato una nuova collaborazione con Tavola Svizzera. In quasi tutti i punti vendita di Coop c'erano montagne di pacchi con derrate alimentari, confezionati dalla Fondazione Brändi, che potevano essere acquistati dalla clientela, facendo così una donazione. I pacchi raccolti vanno a beneficio di otre 500 istituzioni sociali, tra cui centri di distribuzione di generi alimentari, rifugi per senzatetto e altre organizzazioni umanitarie.

Tutto sull'iniziativa sostenibile:
fatti-non-parole.ch

NATURALMENTE BIONDE

Ingenue, stupide e sexy: le donne bionde devono fare i conti con molti stereotipi. Ma oggi è la Giornata mondiale delle bionde e noi abbiamo cercato di scoprire da dove vengono quest credenze e il fascino della chioma dorata.

TESTO CLAUDIA HOTTIGER

Non chiamatela biondina

L'ORIGINE DEI CAPELLI BIONDI

Il colore della capigliatura è dovuto all'accumulo di pigmenti, primo fra tutti la melanina. 2 tipi di melanina determinano la tonalità della chioma. L'eumelanina è responsabile dei colori nero o marrone, mentre la feomelanina è il pigmento rosso che colora i capelli delle persone bionde o rosse. Se hai i capelli chiari, vuol dire che contengono poca eumelanina e molta feomelanina. A proposito: molte persone sono bionde da piccole, ma col tempo la capigliatura si scurisce. Ciò è dovuto al fatto che spesso nell'infanzia la produzione di melanina è molto più alta.

Solo il 2 % della popolazione mondiale è bionda naturale.

COME SI EREDITANO I CAPELLI BIONDI?

Il colore biondo è recessivo, quello scuro dominante. Ciò significa, che se un genitore ha i capelli scuri, ci sono grandi probabilità che il colore biondo venga "coperto" e che il bambino abbia la capigliatura scura. Per questo nel mondo esistono più persone nere o castane che bionde. Tuttavia, anche una coppia dai capelli scuri può avere dei figli biondi: molte persone scure sono infatti portatrici di una variante genica bionda, anche se non visibile. Se entrambi i genitori sono biondi, allora i figli saranno necessariamente biondi.

La maggior parte delle persone bionde vive nell'Europa del Nord. Il più alto tasso di capelli biondi fuori dall'Europa si registra sulle Isole Salomone.

DESIGN LEE JIHYUN **FOTO** ADOBE STOCK | ALAMY | STOCKSY | GETTY IMAGES

L'IDEALE DI BELLEZZA

Già nell'Antichità i capelli biondi erano considerati speciali: erano una caratteristica delle divinità. Il grande successo è però arrivato con Hollywood. Nei film in bianco e nero, l'effetto dei capelli chiari era molto forte e infatti negli anni '30 Marlene Dietrich è diventata un'icona. I film a colori hanno invece reso famose Marilyn Monroe e Brigitte Bardot. Una spiegazione psicologica di questo fascino è che molti bambini sono biondi, per cui alle donne bionde si riconoscono tratti infantili che fanno tenerezza. E siccome solo il 2% della popolazione mondiale è bionda, c'è anche un effetto di rarità: ciò che è raro attrae.



Nei suoi film, Alfred Hitchcock mostrava soprattutto donne bionde. Stelle come Grace Kelly e Ingrid Bergman ne sono tipici esempi.

LA STORIA DELLA DECOLORAZIONE

Da sempre (o quasi) le donne hanno cercato di corrispondere a questo ideale di bellezza. Ad esempio, nella Grecia antica, si realizzavano parrucche con i capelli delle schiave germaniche. A Roma, si intrecciavano fili d'oro nella chioma oppure si cercava di scolorirla con l'acqua di mare. Più disgustoso il metodo sperimentato nella Venezia rinascimentale: le donne provavano a schiarirsi con l'urina di cavallo. Solo nel 1818 si scoprì la proprietà decolorante dell'acqua ossigenata, che però, con le tecniche iniziali, provocava sgradevoli ustioni. Poi, nel 1907, arrivarono i primi prodotti coloranti moderni, che contribuirono anche al successo di Marilyn Monroe e Brigitte Bardot, le quali in realtà erano more!

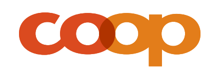
Le teste bionde sono quelle con la maggior quantità di capelli: in media 150.000. Le teste castane ne hanno 110.000, quelle corvine 100.000 e infine le rosse 90.000.

BARZELLETTE & STEREOTIPI

«Una bionda e una mora vanno al bar...». Poco importa il resto della barzelletta, si può stare certi che alla fine la bionda fa la figura della stupida. Ma chissà perché esiste questo stereotipo della bionda ingenua? Probabilmente è colpa di Hollywood. All'inizio del Novecento, i film mostravano di continuo quelli che sono diventati gli stereotipi poi diffusisi nella società: la bionda angelica e innocente, la bionda pericolosa e, appunto, la bionda sexy e ingenua alla Jean Harlow e Marilyn Monroe. Com'è ovvio, scientificamente non esiste alcuna correlazione tra l'intelligenza e il colore dei capelli. A un certo punto il mondo pubblicitario approfittò della celebrità delle bionde del cinema, aggiungendovi lo stereotipo della bionda falsa. Negli anni '80, negli USA è sorto lo stereotipo della *valley girl*: la tipica ragazza del ceto medio alto amante dello shopping, solitamente bionda e caratterizzata dalla parlata tipica della San Fernando Valley in California. Ritenuta superficiale e ridicola, la *valley girl* è diventata oggetto di innumerevoli barzellette. Anche il film «La rivincita delle bionde» (2001) e celebrità come Paris Hilton giocano con lo stereotipo della biondina poco sveglia.

Come prendersi cura della chioma dorata →


Ancora meglio
dal vivo.
Scan
&win
FESTIVAL TICKETS AND GOODIES
BUONO DIGITALE
Attivare nell'app Supercard
gratis
UN GIRO E OFFERTO DA NOI!
1+1: Acquista due pacchi da 10 × 33 cl di Heineken,
ricevi uno GRATIS!
Offerta valida dall' 27/05/2024 al 16/06/2024. 1+1 gratis all'acquisto di Heineken, 10 × 33 cl. In vendita nei supermercati Coop selezionati. Consegna il buono alla cassa. Il buono può essere riscattato solo una volta e non è cumulabile con altri buoni. La Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.
coop
2 063924 920791
Heineken
For a Fresher World



CONSIGLI PER UNA CHIOMA D'ORO

Bionda, naturalmente

Cura

Le persone bionde hanno tanti capelli, ma più fini e più delicati. È facile che diventino secchi se esposti al sole, all'aria calda dell'asciugacapelli, ecc. La miglior cosa è premunirsi usando uno shampoo per capelli biondi, che nutre il capello e, grazie a ingredienti quali la camomilla, procura l'ambita lucentezza dorata. E poi completare la protezione con un balsamo appropriato.



FASCINO BIONDO
Shampoo Guhl Blond Faszination, fr. 7.95/250 ml, da Coop.



Protezione solare

Oltre alla pelle, bisognerebbe proteggere dal sole anche i capelli. L'irraggiamento UV, infatti, sottrae lipidi e umidità, già di per sé scarsi nel capello biondo. In spiaggia puoi coprirti con un velo o un cappello. Inoltre, puoi applicare uno spray per capelli che protegge dai raggi UV.



SOLE, MARE E CLORO
Olio per capelli Nuxe Sun, fr. 22.95/100 ml, da Coop.

Capelli ossigenati

I capelli resi artificialmente biondi tendono a seccare ancora di più delle chiome bionde naturali. Puoi allora usare un olio capillare o un apposito trattamento nutriente per reidratare la tua capigliatura e restituirne la lucentezza. Se le decolorazioni ripetute lasciano una sfumatura giallastra, puoi neutralizzare questo riflesso indesiderato con shampoo o altri prodotti contenenti pigmenti viola o blu: otterrai una tonalità bionda più fresca.



ADDIO BRUTTI RIFLESSI
Maschera capelli Blond Absolu Masque Ultra Violet, fr. 52.90/200 ml, da Import Parfumerie.

Precauzioni

Siccome i capelli biondi sono molto delicati, non esagerare con le immersioni nell'acqua di mare. Il sale li secca e li rende ancora più fragili. Lo stesso vale per il cloro. In più, se il tuo è un biondo artificiale, l'acqua della piscina può lasciare uno sgradevole riflesso verdastro. Consiglio: indossa una cuffia, lega i capelli o sciacquali subito dopo ogni nuotata.

Rinfresca la chioma dorata



FRESH, FRESH
Shampoo secco Batiste Blonde, fr. 6.95/200 ml, da Coop.

L'ULTIMA



A CASA TUA

Calcio da campetto

Il 16 giugno iniziano gli Europei 2024, l'occasione giusta per parlare (ancora) di calcio. Ma quello amatoriale, a portata di tutti e tutte, senza discriminazioni di nessun tipo. Si sa, il gioco del pallone, quello di strada – si fa per dire – unisce, da sempre. Storie ed emozioni di alcune piccole grandi squadre regionali. Perché oltre all'EURO 2024 c'è di più. Leggi questa e altre storie su Cooperazione, il martedì gratuitamente a casa tua, se sei abbonata/o.

Aiutante tuttofare

Un robot da cucina è l'assistente perfetto per preparare i pasti di tutti i giorni: ti consente di risparmiare tempo e fatica. Il modello della Bosch impasta, sbatte, taglia, grattugia, frulla... al tuo comando.



SONO IO IL BOSS
Robot da cucina Bosch MUM58720, fr. 229.– invece di 349.–, su nettoshop.ch

Veloce, efficiente e affidabile



TESTO CLAUDIA HOTTIGER, PHUONG LAM-TRAN **FOTO** STOCKSY | ALAIN INTRAINA

IMPRESSUM Editrice Coop Società Cooperativa | 4002 Basilea | Rebecca Veiga **Direttore della stampa** Patrick Wehrli **Caporedattrice** Claudia Hottiger

Un weekend con Poestate



LUGANO Prosegue, oggi e domani, la programmazione del festival letterario luganese, giunto alla 28esima edizione.

Il ricco programma di venerdì si apre alle 19 con Linguafranca, il blog ospitato sul sito de Il Fatto Quotidiano: Anna Ruchat, Annalisa Carlevaro e Mia Lecomte dialogheranno con Moira Bubola. Dopo l'incontro di Michele Ronchi Stefanati con Stella N'Djoku si compie un tuffo nel tempo con i madrigali e l'arte: merito della soprano Olga Romanko e della chitarra di Luciano Massimo Rusignuolo.
Si prosegue con "Di spettri e altre soglie", conversazione con Lia Galli, che cederà poi il posto sul palco a Mercure Martini, Andrea Ventola e Ariele Morinini con "Le vacanze ignoranti" e "Ctrl+alt+deleuze". Alessandro Manca parlerà della tappa milanese del viaggio in Italia di Jack Kerouac, mentre Armando Gentile sarà protagonista di "A dorso di Mina da Fiorello a Lagu Dueci". La serata si chiude con l'intreccio di testi poetici prodotti dall'ascolto della discografia del gruppo musicale tedesco Einstürzende Neubauten da parte di Ezra Dedalus, Lia Galli, Margherita Coldesina, Marino Cattaneo e Marko Miladinovic.
Siamo quindi giunti a sabato 1° giugno. Si parte già alle 10 con una Matinée in collaborazione con la Biblioteca cantonale di Lugano. A dare il via alle 19 alla sessione serale saranno le poesie di Margherita Coldesina, dopodiché toccherà a Claudia Quadri, vincitrice del Premio svizzero di letteratura 2024.
Le "Conversazioni improvvisate – Lexicon Revolutionary Party" di e con Maurizio Molgora e il Collettivo Alga punteggeranno la serata che raccoglie anche "Streghe suoni-parole-corpo", opera multimediale con Ivano Torre e Valentina Barri, e "100 recensioni da leggere" di Sergio Roic, in dialogo con Stefano Soldati. Chiudono la serata (e il Festival) le proposte in collaborazione con la Libreria Wälti, a cura di Roberta Callegari. **FC**

A CURA DI LAC LUGANO ARTE E CULTURA

Al via la IIª edizione di Lugano Dance Project

Al binomio corpo e architettura è dedicata la seconda edizione di Lugano Dance Project, festival di danza contemporanea internazionale che dall'11 al 16 giugno trasformerà la città di Lugano, e non solo, in una grande vetrina per artisti e operatori da tutto il mondo. Saranno presentati cinque spettacoli inediti, affidati alla belga/svizzera Cindy Van Acker, alla canadese Rhodnie Désir, al greco Christos Papadopoulos, all'italiano Nicola Galli e al greco/svizzero Ioannis Mandafounis, neo direttore artistico della Dresden Frankfurt Dance Company. Il festival è arricchito da performance site-specific, tavole rotonde, workshop, incontri, proiezioni e una serata Tanzfaktor dedicata alla danza svizzera emergente. Il palinsesto di eventi dagli spazi del LAC raggiungerà alcuni tra i luoghi più significativi dell'architettura ticinese, come Villa Heleneum sede della Fondazione Bally, l'Asilo Ciani di Lugano, il Teatro San Materno di Ascona e la Chiesa Santa Maria degli Angeli sul Monte Tamaro, progettata dall'architetto Mario Botta. Tra le novità di questa seconda edizione, la presentazione di due cortometraggi d'arte sul tema "danza e architettura" curata dal coreografo canadese Édouard Lock.



Info e biglietti: luganolac.ch



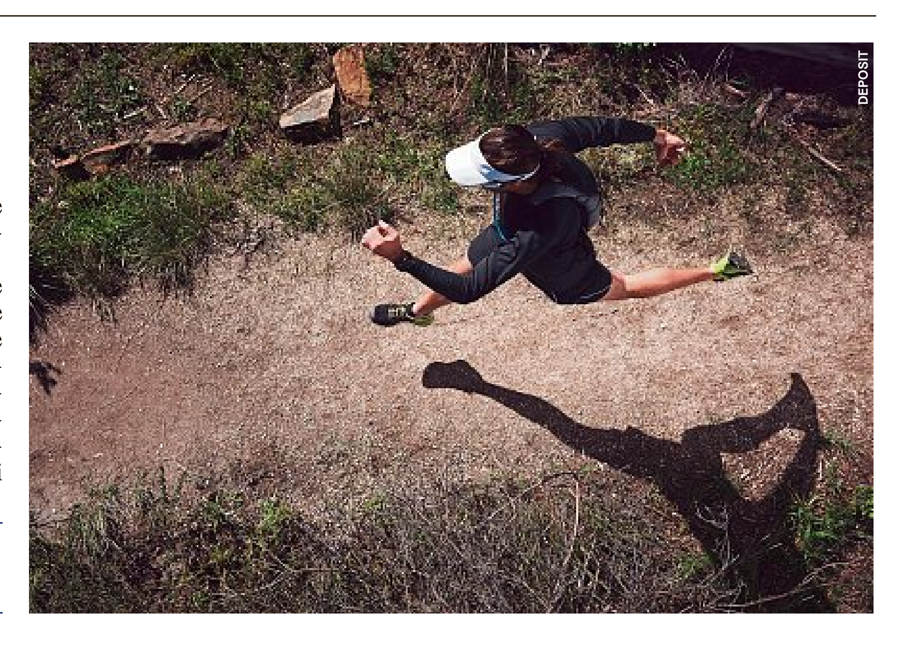
SANDRA PIRETTI

Mettersi alla prova con Tamaro Trail e Walking

MONTECENERI Un nuovo appuntamento con le gare di trail running organizzate da Sport Events Ticino sulle più iconiche vette del Sottoceneri: domenica 2 giugno tocca al secondo evento stagionale, il Tamaro Trail e Walking. La quarta edizione della Raiffeisen Tamaro Trail porterà i partecipanti dal posteggio dello Splash & Spa a Rivera fino a oltre l'Alpe Foppa a quasi 1 600 metri sul livello del mare, passando per il bosco. Un percorso impegnativo che saprà soddisfare le esigenze anche dei runner più esperti, con i suoi 7,6 chilometri di lunghezza e i 1 150 metri di dislivello. C'è anche il Dog Trail, per vivere l'esperienza insieme al proprio amico a quattro zampe.
Il Raiffeisen Tamaro Walking giunge invece alla terza edizione. Si parte alle 9 dal piazzale della Funivia Monte Tamaro e si procede quindi a destinazione. Quest'anno, per ogni iscrizione ricevuta, un franco sarà destinato a Fondazione Amilcare. La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo. **FC**



Prevendita disponibile su Biglietteria.ch



DEPOSIT


CLAUDIA QUADRI

L'infanzia in Ticino

LUGANO La giornalista e scrittrice sarà ospite a Poestate il prossimo sabato 1° giugno per presentare il suo ultimo libro "Infanzia e bestiario".

La giornalista e scrittrice Claudia Quadri conduce il lettore attraverso la propria infanzia, adolescenza e vita da giovane adulta. Un viaggio alla scoperta della vita personale dell'autrice, in cui gli animali e la natura occupano un ruolo predominante. "Infanzia e bestiario" racconta di giornate passate nei boschi del Sottoceneri e lungo le sponde del Ceresio.

Di certo un racconto autobiografico, che passa in rassegna i ricordi più vividi, quelli che riaffiorano durante il processo di scrittura e che vengono impressi sulla carta per il piacere, l'interesse e la curiosità del lettore. Per chi l'hai scritto?

«L'ho scritto pensando alle persone di cui parlo. È un racconto autobiografico, che ripercorre la storia della mia famiglia. Ci sono autori che non scrivono una riga prima di aver elaborato un progetto. Ma non è il mio caso. Mi piace la dimensione della scoperta. Potrei dire che scopro il libro come un lettore mentre lo scrivo. È un lavoro complesso. Ma non mi piacerebbe se sapessi già come va a finire».

Animali tanto diversi da noi, come sottolinei giustamente nell'ultimo capitolo, e che nonostante ciò vediamo come nostri simili, come se a unirci ci fosse qualcosa di più grande di noi stessi, al di là dell'umana concezione. Chi sono gli animali che descrivi?

«Sono la chiave di lettura. Tutta la mia infanzia è costellata dalla loro presenza. Hanno un ruolo di messaggero o testimone. Ma esiste anche un elemento più militante. Come umani abbiamo sempre pensato di essere noi i depositari del linguaggio. Non è così. Sappiamo relativamente poco del mondo animale. Per non parlare del mondo vegetale. Le piante comunicano tra loro tramite le radici. Emettono sostanze chimiche e mettono in atto strategie di comunicazione. Ci siamo dati un ruolo centrale. È comprensibile. Ma abbiamo spesso sopraffatto le altre forme di vita, senza comprendere il loro ruolo nel mantenimento dell'equilibrio sul pianeta».

I bruti, i trogloditi, quelli che rispondono male, quelli che mettono le mani dove non dovrebbero. Non ti è mai stato stretto il Ticino?

«Le mie radici ticinesi sono profonde. E le forme di sopruso e di sopraffazione esistono ovunque. Non sottovalutiamo il Ticino. Qui le fonti di meraviglia si rinnovano ogni giorno. Basta aprire la finestra di casa».

ELIA SALSANO

Nulla potrà fermare la danza

LUGANO Gli allievi della Diamonds Dance Company saranno i protagonisti, sabato 1° giugno dalle 19.30, di "Dance – Here We Go" al Palazzo dei Congressi di Lugano. Lo spettacolo, liberamente ispirato al film d'animazione "Sing", porterà sul palco la determinazione di un impresario che crede nei suoi sogni, nel teatro, ma soprattutto nei giovani d'oggi e non si lascerà fermare da alcun imprevisto. Lo spettacolo vuole promuovere l'associazione TI-Rispetto. Il modo prescelto? Tramite una raccolta fondi.



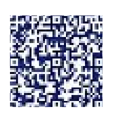
DEPOSIT

Destination Art, è giunta l'ora



LOCARNO Sabato 1 e domenica 2 giugno il Teatro Kursaal di Locarno ospiterà lo spettacolo di fine stagione della scuola di danza hip hop Destination Art di Locarno.

La scuola, giunta al settimo anno di attività, ha come scopo l'insegnamento e la proiezione della danza hip hop, un genere tanto amato soprattutto dai giovani. In cosa consisterà lo spettacolo? Dieci diversi gruppi seguiti dalla maestra Anna Moretti, per un totale di 128 allievi tutti giovanissimi – si va dai 6 ai 22 anni di età – si esibiranno sul palco del prestigioso teatro locarnese, sabato alle ore 20 e in replica domenica alle 14.30. Le varie coreografie che verranno messe in scena illustreranno il lavoro svolto durante tutto l'anno scolastico, come è già stato fatto in altri eventi (come, ad esempio, Fragole in piazza). FC



Prevendita su Biglietteria.ch

Siamo alla finale per TicinoBands

BELLINZONA È tutto pronto al Cactus Pub di Giubiasco per la finalissima del TicinoBands Live Contest 2024, in programma il 1° giugno. A impreziosire l'appuntamento di sabato sarà l'esibizione della Luca Princiotta Band, che oltre al chitarrista include Gian-Andrea Costa (basso), Matteo Bertini (cantante) e Rocco Lombardi (batteria). Tutti i dettagli dell'esito della seconda semifinale sono disponibili su Ticinonline.



TICINOBANDS

Il dossier per chi vuole organizzare l'Eurovision

SRG SSR

BERNA Nei giorni scorsi le città interessate a ospitare l'edizione 2025 hanno ricevuto dalla Srg Ssr il catalogo – con i requisiti necessari.

Non si fa il nome delle località alle quali è stata inviata la versione "svizzerizzata" del cosiddetto "City Bid Book" dell'Unione europea di radiodiffusione (Ebu). Né lo si farà, come conferma l'emittente radiotelevisiva nazionale. Ciò non toglie che le amministrazioni cittadine possano comunicare in autonomia la propria disponibilità ad allestire l'evento. Le indiscrezioni parlano di Zurigo, Basilea, Ginevra e San Gallo, ma altre città potrebbero essersi aggiunte.
Tocca a loro, in collaborazione con i rispettivi gestori delle strutture e i Cantoni, preparare i dossier di candidatura sulla base del catalogo di richieste, particolarmente dettagliato e non di dominio pubblico. Avranno tempo fino al termine del mese di giugno, mentre la città organizzatrice dovrebbe essere annunciata a fine agosto. Da lì ci si metterà al lavoro per organizzare l'evento, previsto nel maggio 2025.
Parallelamente al processo di valutazione delle città candidate, la task force sta attualmente lavorando alla realizzazione della struttura definitiva del progetto Eurovision. Dalla direzione generale della produzione (Executive Producer), passando dalla produzione dello spettacolo, dalla produzione dei contenuti, dalla responsabilità della sicurezza e dalla direzione del marketing, sono numerose le funzioni da definire. «A tal proposito, la task force può avvalersi della pluriennale esperienza e delle raccomandazioni dell'Ebu. Per il progetto sarà da un lato impiegato il personale della Ssr, dall'altro saranno però anche coinvolti esperti dell'Ebu e, in un secondo tempo, pure persone esterne». **RED**

Netflix annuncia: serie animata tratta da "Minecraft"

LOS ANGELES Netflix ha annunciato di essere al lavoro su una serie animata basata su uno dei videogiochi più popolari del mondo: "Minecraft". La serie sarà co-prodotta da Mojang Studios, lo sviluppatore svedese che nel 2011 ha lanciato il videogioco sandbox di avventura – che consente agli utenti di creare mondi tridimensionali a partire da blocchi colorati – che tanti fan ha catturato in tutto il mondo. Si stima che ogni mese siano più di 140 milioni i giocatori attivi.
La piattaforma di streaming non ha comunicato dettagli. Si sa solamente che la serie sarà basata su «una storia originale con nuovi personaggi», con lo scopo di «mostrare il mondo di "Minecraft" sotto una nuova luce». Netflix, spiega Variety, sta lavorando allo sviluppo del prodotto con WildBrain, lo studio canadese che ha firmato anche i recenti "Sonic Prime" e "Carmen Sandiego".
Nell'aprile del 2025 uscirà inoltre un film live action tratto sempre dal videogame, con tra gli altri Jack Black e Jason Momoa. **FC**



IMAGO / SOPA IMAGES



«Un viaggio nell'universo Bitcoin» con Plan ₿ Network

La piattaforma mira a fornire i migliori strumenti e contenuti educativi per «aiutare le persone a recuperare la loro sovranità».

Una sfida inedita, dal respiro globale, che aspira a diffondere in tutto il pianeta i semi di Bitcoin. Non solo una tecnologia o una forma di denaro alternativo, ma anche un modo rivoluzionario di approcciarsi alla vita. Con questi presupposti nasce Plan ₿ Network: la piattaforma – parte dell'omonimo progetto – che mira a fornire i migliori strumenti e contenuti educativi in tutto il mondo per aiutare le persone a recuperare la loro sovranità. «Da individui a comunità – è la promessa esplicitata sul sito – siamo qui per aiutarvi lungo il vostro viaggio Bitcoin».

Per comprendere meglio la genesi e gli obiettivi di questo nuovo e affascinante strumento di divulgazione, abbiamo intervistato uno dei protagonisti del progetto, Giacomo Zucco, imprenditore attivo nel comparto Bitcoin con alle spalle una formazione in Fisica e un impiego da consulente tecnologico, che abbiamo già ospitato in altre occasioni su queste pagine.

Come nasce questo progetto?

«Plan ₿ Network è un'idea che, sebbene sia nata nel contesto delle iniziative connesse al Lugano's Plan ₿ – tra cui il Plan ₿ Forum, la Plan ₿ Summer School e quant'altro – può ritenersi separata, indipendente, e si differenzia dalle altre».

In cosa, più nel dettaglio?

«Da una parte perché non è locale, cioè focalizzata solo su Lugano, ma globale. Dall'altra, perché non si proietta verso attività di ampio respiro sul territorio, ma è molto specifica, almeno per il momento, sull'educazione in campo Bitcoin. In prospettiva, però, l'obiettivo è quello di espandere i progetti educativi verso tecnologie o temi affini al tema».

Come è stato strutturato il progetto?

«Le attività di Plan ₿ Network sono divise principalmente in due tipologie. La prima si focalizza sull'aggregazione di contenuti educativi, sia gratuiti che a pagamento, realizzati direttamente da noi ma anche da altri docenti e da altre associazioni, società o entità del mondo Bitcoin. Per inquadrare meglio la strategia, abbiamo unificato la "Plan ₿ Summer School" con il corso "Cubo Plus" in El Salvador, con il corso "Summer of Bitcoin", creato da una società internazionale, integrandoli in un'unica serie di iniziative formative. Il tutto si svolgerà tra Lugano, San Salvador, Belgrado, Bangkok e Torino, e non saranno soltanto corsi, ma in generale attività in luoghi fisici che possono andare oltre l'educazione pura, per esprimersi come esempi di incubazione o accelerazione di start up, o ancora di creazione di spazi di co-working per società del settore. Abbiamo creato dei "nodi" secondari anche a Tokyo – dove terremo una conferenza il prossimo ottobre – nel Benin e ad Austin, negli Stati Uniti. Vantiamo, tra l'altro, partnership con le università tradizionali: a Lugano, come noto, collaboriamo con USI, SUPSI e Franklin University Switzerland; a Torino stiamo collaborando con il Politecnico per un Master su Bitcoin e in El Salvador con l'Università Don Bosco. Inoltre, collaboriamo con Decouvre Bitcoin».

Come sono stati strutturati i corsi?

«L'offerta è ampia: si va dal cosiddetto "orange pilling", un primissimo approccio al mondo Bitcoin, per chi non parte da basi conoscitive strutturate, fino ad un contesto formativo avanzato, che si rivolge a ingegneri e programmatori e che si focalizza su alcune parti complesse del protocollo, come RGB o Greenlight, ma che va anche al di là della tecnologia, per esempio attraverso approfondimenti sulla storia monetaria e le dinamiche di iper-inflazione, oppure con focus sulla sicurezza informatica o sulle tecnologie peer-to-peer».



Leggi l'articolo completo su tio.ch

Non c'è due senza tre Plan ₿ con FC Lugano

Un connubio fortunato, quello tra il progetto della Città e il club ticinese, nato proprio in occasione della finale vinta nel 2022.

"SEM SEMPER CHI!": anche il motto è pensato ad hoc per l'occasione. Fisiologico, potremmo dire, se si considera che per la terza stagione consecutiva l'FC Lugano sarà protagonista della finale di Coppa Svizzera, che stavolta, sempre al Wankdorf di Berna, vedrà i bianconeri sfidare il Servette, domenica 2 giugno. Gli avversari contro cui la squadra di Mattia Croci-Torti, peraltro, ha chiuso il campionato blindando il piazzamento in seconda posizione che ha consegnato alla formazione ticinese il pass per giocare i preliminari di Champions League.

Un risultato in linea con gli obiettivi che si era posto il club, capace di migliorare il terzo posto centrato nell'edizione 2022/23 della Super League, grazie ad un posizionamento in classifica che mancava dal lontano 2001. Insomma, una stagione da incorniciare, che arriva nel cuore dell'ormai consolidata partnership siglata con il Plan ₿, che ha permesso all'innovativo progetto di poter supportare gli undici del Crus. Il "Lugano's Plan ₿", come noto, infatti, è premium partner anche dell'FC Lugano U21, dell'Academy bianconera e, in ambito femminile, della prima squadra e del settore giovanile.

Risultati alla mano, un connubio fortunato che era stato baciato dalla dea bendata già al battesimo, e cioè alla prima occasione in cui i due brand si sono accostati: 4-1 sul San Gallo, in quella circostanza, proprio in una finale di Coppa Svizzera (edizione 2022) che regalò un trofeo che mancava nella bacheca bianconera dal 1993.

Come acquistare i biglietti per la finale di Berna

«L'obiettivo dichiarato è quello di venderli tutti e di colorare metà stadio di bianco e nero!» ha precisato la società, che ha anche chiarito le modalità di acquisto dei ticket per assistere all'atto finale in calendario tra pochi giorni: «I biglietti sono in vendita solo in formato digitale (scaricabili come PDF oppure comodi da aggiungere nell'app di Ticketmaster) e sono acquistabili tramite un link dedicato. Non sarà quindi aperta la vendita al Segretariato dello stadio di Cornaredo. In nessun caso è possibile acquistare biglietti in formato cartaceo».



Golubic eliminata

TENNIS Il secondo turno del Roland Garros non ha sorriso a Viktorija Golubic (Wta 76). La rossocrociata si è infatti inchinata ad Anastasia Potapova (Wta 41) in 1h02' di gioco: 6-2, 6-2 il punteggio finale. Da segnalare che si trattava dell'ultima rappresentante svizzera ancora iscritta al tabellone principale dello Slam francese.

Ginevra: un arrivo

HOCKEY Dopo Michael Spacek il Ginevra ha messo sotto contratto anche Markus Granlund, la scorsa stagione a Lugano. Come annunciato dal Blick, la società romanda ha confermato l'operazione attraverso una lettera inviata ai propri abbonati. Con i bianconeri ha totalizzato 69 punti (28 reti) in 74 gare disputate.

Thun-GC in campo

CALCIO Nella serata odierna il Thun ospita il Grasshopper in occasione del match di ritorno, valido per lo spareggio promozione/relegazione di Super League (ore 20.30). L'andata era terminata 1-1, con le Cavallette che avevano trovato il gol del pareggio solo al 97' con il ticinese Morandi su rigore.

C'è la Svizzera

CALCIO Questa sera la Nazionale elvetica femminile disputerà la terza partita del Gruppo 1 per le qualificazioni a Euro 2025. Le ragazze svizzere – che giocheranno in casa contro l'Ungheria (ore 20) – occupano momentaneamente la vetta della classifica (6 punti). Poi Turchia (3), Ungheria (1) e Azerbaigian (1).

A caccia di Martin

MOTOMONDIALE Il prossimo fine settimana le tre classi scalderanno i motori al Gran Premio d'Italia sul circuito del Mugello, che corrisponde al settimo appuntamento stagionale. In MotoGP conduce la graduatoria lo spagnolo Jorge Martin con 155 punti, davanti all'italiano Pecco Bagnaia (116) e all'altro iberico Marc Marquez (114). In Moto2 guarda invece tutti dall'alto Sergio Garcia (109), mentre in Moto3 David Alonso.



Croci-Torti contro Weiler: chi riderà domenica? FRESHFOCUS

«Lugano favorito per la prima volta»

BERNA A poche ore dalla finale di Coppa Svizzera, parola a Livio Bordoli: «Il Lugano è più forte del Servette. Sabbatini? Me lo sarei tenuto stretto».

Ci siamo, la finale di Coppa Svizzera è dietro l'angolo. Per il terzo anno di fila metà del Wankdorf sarà "pitturato" di bianconero e "tutto" il Ticino si sposterà nella Capitale per spingere la squadra di Mattia Croci-Torti verso il successo. I bianconeri – che nel prossimo biennio giocheranno alla Stockhorn Arena di Thun le partite delle competizioni Uefa – riusciranno a portare a sud delle Alpi il secondo trofeo in tre anni? Chissà... C'è solo un dato che mette timore al tifoso bianconero: nella stagione in corso, su quattro scontri diretti, i sottocenerini hanno ottenuto appena un punticino.

«È la prima volta che – a mio avviso – il Lugano si presenta alla finale nei panni di favorita. Ciò nonostante i bookmakers indichino i bianconeri sfavoriti... La squadra del Crus sta bene, ha l'esperienza di due finali alle spalle e non da ultimo l'allenatore sa come preparare una partita di tale portata. Questo aspetto potrebbe favorirla».

Il Lugano è più forte?

«Sì. Hanno una squadra più completa, l'undici iniziale è più forte rispetto a quello ginevrino e Croci-Torti ha diverse soluzioni interessanti anche a match in corso».

Quanto "conta", se conta, il ko di sabato subito proprio contro il Servette?

«Assolutamente nulla, il Lugano ha giocato con una rosa palesemente rimaneggiata, composta in gran parte da giocatori non titolari. Anzi, vi dirò di più: non lo dirà mai, ma il Crus sarà stato anche contento di perdere quella partita. L'importante era non farsi male, far giocare chi ha giocato meno durante l'anno e far sentire tutti felici. Ad ogni modo, René Weiler sa benissimo come giocherà il suo avversario e ha capito anche lui che sabato non ha avuto di fronte il vero Lugano».

È vero, tutta l'attenzione dev'essere catalizzata sulla partita di domenica. Tuttavia, a far discutere in queste settimane è stato anche e soprattutto il caso-Sabbatini...

«L'ho sentito in questi giorni e chiaramente è dispiaciuto, gli sarebbe piaciuto continuare giocando i preliminari di Champions League. Togliamo la persona, a cui farei un contratto a vita, ma se prendiamo i dati annuali dei giocatori del Lugano, il "Sabba" è stato uno dei migliori. Solo per questo motivo io me lo sarei tenuto stretto...».

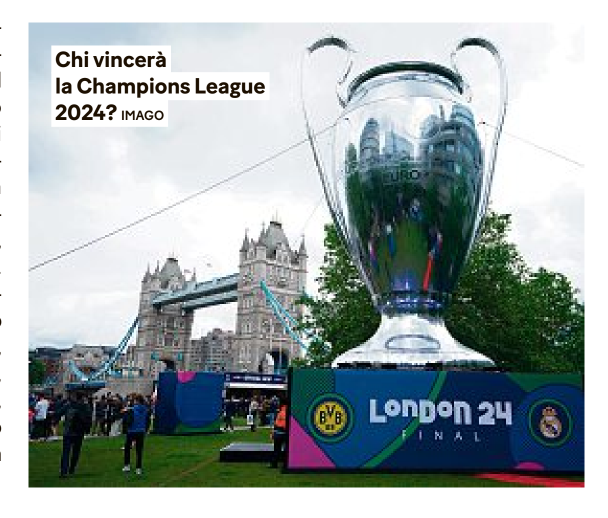
Non c'è più riconoscenza nel calcio?

«Non c'è mai stata e non ci sarà mai. Quella su Sabbatini è una scelta della società, che guarda in faccia poco e porta avanti la sua strategia. Per carità, ci può anche stare di voler puntare su elementi più giovani, il calcio è soprattutto business dove i sentimenti molto spesso vengono messi da parte. Il suo futuro? Lo vedrei ancora come giocatore. Però deve riflettere bene, perché se il Lugano gli ha offerto qualcosa extra-campo, potrebbe anche essere un'opportunità da cogliere al volo...».

FABRIZIO BERETTA

Borussia Dortmund – Real Madrid: la finalissima è servita

LONDRA L'ultimo atto di Champions League è servito. Nella serata di domani Borussia Dortmund e Real Madrid si affronteranno infatti nella cornice dello stadio di Wembley, per disputare la 69esima finale della storia di questa competizione. La squadra vincente succederà al Manchester City, impostosi nella scorsa edizione. Ricordiamo che la truppa di Ancelotti va a caccia del 15esimo trofeo dopo le affermazioni del 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1966, 1998, 2000, 2002, 2014, 2016, 2017, 2018 e 2022. Dal canto loro i teutonici hanno alzato le braccia al cielo un'unica volta (1997).



Chi vincerà la Champions League 2024? IMAGO

Prima scrematura

BERNA Il selezionatore della nostra Nazionale Murat Yakin ha effettuato i primi tagli alla rosa che prenderà parte agli imminenti Europei. Becir Omeragic, Ulisses Garcia, Aurèle Amenda, Bryan Okoh e Joël Monteiro hanno lasciato il gruppo. Per contro, Granit Xhaka, Yvon Mvogo, Manuel Akanji e i cinque elementi che militano nel campionato italiano – ovvero Yann Sommer, Ricardo Rodriguez, Remo Freuler, Michel Aebischer e Dan Ndoye – raggiungeranno come previsto la squadra nella giornata odierna.

OROSCOPO

Ariete 21.3.–20.4.
Prendete fiato! Provate, ad esempio, a sistemare le questioni di lavoro che non avete seguito a dovere. Un po' di ginnastica all'aria aperta, magari anche una bella passeggiata vi faranno sentire bene, rinvigoriti e rilassati nello stesso tempo. Dolcezze, belle sorprese in amore.

Toro 21.4.–20.5.
Che dire di questo giorno? Lasciate che il destino mischi le carte per voi secondo i suoi tempi e non avrete di che lamentarvi. Godetevi quello che viene senza pensarci troppo: basta che sappiate quello che state facendo. Date spazio alle altre persone, i veri protagonisti saranno loro.

Gemelli 21.5.–21.6.
"La calma è la virtù dei forti", recita un famoso proverbio. Ed è proprio la calma che vi permetterà, anche nelle situazioni più complicate, di trovare il sistema migliore per affrontare le difficoltà del momento e ribaltare risultati che in un primo momento sembravano a vostro svantaggio

Cancro 22.6.–22.7.
La Luna trigona al vostro segno vi permette di affrontare con il sorriso sulle labbra eventuali complicazioni, difficoltà. Se dovete scrivere un resoconto o una relazione, non avete bisogno di spunti. Otterrete un dieci e lode! Organizzate qualcosa di significativo per voi e il partner.

Leone 23.7.–23.8.
Non nascondete le vostre carte vincenti, solo per il timore che qualcuno se ne appropri indebitamente. Mettete in campo il vostro coraggio! Se ritenete di avere un talento, coltivatelo senza timidezze. Saprete trovare il modo per sedurre chi vi piace e per legarlo sempre più a voi.

Vergine 24.8.–23.9.
Non prendetevela. se le cose vanno a rilento. Approfittate del fatto che avete del tempo a disposizione, in attesa di nuovi sviluppi, per riposare. Alcune cose che avete messo in pentola dovrebbero essere ben cotte, tuttavia non lo sono ancora, ed è perfettamente inutile arrabbiarsi.

Bilancia 24.9.–23.10.
Potete dare il via a un progetto, a patto che organizziate bene ogni dettaglio. Occupatevi del vostro benessere. Oggi sono più dispettose le articolazioni: massaggiatele con olio di iperico. Se cenate fuori, o fate qualche esperimento culinario, attenti alle combinazioni e ai condimenti.

Scorpione 24.10.–22.11.
Splendido venerdì, con la Luna che vi tiene per mano: tutto come da programma, amore, lavoro, finanze, la mente crea la realtà, e voi con il pensiero siete maestri! Padroni assoluti, avanzate a passo lento ma sicuro, forti delle vostre intuizioni! Vita di coppia da dieci e lode.

Sagittario 23.11.–21.12.
Venerdì... con un diavolo per capello. Complicazioni e nervosismo si prevedono su vari fronti. Sul lavoro, ad esempio, dove qualcuno pretende di decidere anche per voi; in famiglia, alle prese con un parente arrogante e autoritario; in palestra contro un concorrente agguerritissimo.

Capricorno 22.12.–20.1.
Il giorno, amico, offre buone opportunità a chi vuole realizzare un progetto che richiede anche spirito di sacrificio e massima attenzione. Alcuni potrebbero ricevere proposte per cambiare sede di lavoro o formare una nuova società. Serata perfetta per chi è felicemente innamorato.

Acquario 21.1.–19.2.
Le questioni economiche sono in cima ai vostri pensieri; alla fine troverete la soluzione ai problemi del momento, ma anche nuove direzioni per incrementare guadagni ed entrate. La persona del cuore vi darà del filo da torcere per quanto riguarda l'organizzazione del tempo libero.

Pesci 20.2.–20.3.
In questo momento non vi mancano i mezzi e le circostanze per ben figurare, dovete solo ricordarvi di non esagerare con le vostre pretese, perché un eccesso d'entusiasmo potrebbe portarvi dritti filati a delusioni cocenti. Sistemate i conti di casa e le questioni in sospeso, anche amorose.

METEO



Ticino

